

**USO DAS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E
COMPLEMENTARES EM SAÚDE DURANTE
A PANDEMIA DE COVID-19**

TEMÁTICA:

Plantas medicinais e fitoterápicos

**Atenção Primária à Saúde (APS) em
Baixa, Média e Alta Complexidade**

Comitê Temático de Produtos Naturais
do Consórcio Acadêmico Brasileiro
de Saúde Integrativa - CABSIN

RESPONSÁVEL
PELA MONOGRAFIA

Bettina Monika Ruppelt

COLABORADORES

Carla Holandino,
José Carlos Tavares,
Leandro Machado Rocha



CABSIN
CONSÓRCIO ACADÊMICO
BRASILEIRO DE
SAÚDE INTEGRATIVA



R946 Ruppelt, Bettina Monika

Plantas medicinais e fitoterápicos [recurso eletrônico] :
Atenção Primária à Saúde (APS) em baixa, média e alta
complexidade / Bettina Monika Ruppelt ; colaboradores Carla
Holandino, José Carlos Tavares, Leandro Machado Rocha – Rio
de Janeiro : CABSIN, 2022.

(Uso das práticas integrativas e complementares em saúde
durante a pandemia de Covid-19).

ISBN 978-65-87710-13-6

1. Plantas medicinais. 2. Matéria médica vegetal. 3.
Medicina integrativa. 4. Cuidados primários de saúde. I. Título.

CDD (21. ed.) 615.32

**USO DAS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E
COMPLEMENTARES EM SAÚDE DURANTE
A PANDEMIA DE COVID-19**

TEMÁTICA:

Plantas medicinais e fitoterápicos

**Atenção Primária à Saúde (APS) em
Baixa, Média e Alta Complexidade**

Comitê Temático de Produtos Naturais
do Consórcio Acadêmico Brasileiro
de Saúde Integrativa - CABSIN



CABSIN
CONSÓRCIO ACADÊMICO
BRASILEIRO DE
SAÚDE INTEGRATIVA

RESPONSÁVEL
PELA MONOGRAFIA

Bettina Monika Ruppelt

COLABORADORES

Carla Holandino,
José Carlos Tavares,
Leandro Machado Rocha

MAIO 2020

INTRODUÇÃO	6
------------	-------------------

PLANTAS MEDICINAIS E FITOTERÁPICOS	8
------------------------------------	-------------------

Indicações de uso

Vias de administração, formas de preparo e precauções	10
---	--------------------

Farmacologia e prescrição

SAÚDE MENTAL

Ansiolítico, sedativo e hipnótico

Melissa	13
----------------	--------------------

ou erva-cidreira

Melissa officinalis L.

Ansiolítico e sedativo

Laranja-amarga	15
-----------------------	--------------------

Citrus aurantium L.

Capim-limão	16
--------------------	--------------------

ou capim-santo, capim-cidrô, capim-cidreira e cidreira.

Cymbopogon citratos (DC.) Stapf

Erva-cidreira de arbusto	17
---------------------------------	--------------------

ou lípia, chá-de-tabuleiro e erva-cidreira-brasileira

Lippia alba Mill.

Camomila	19
-----------------	--------------------

ou matricaria e maçanilha

Matricaria chamomila L.

Matricaria recutita L.

Maracujá	21
-----------------	--------------------

ou maracujá-doce e maracujá-azedo

Passiflora alata Curtis

Passiflora edulis Sims

Passiflora incarnata L.

Ansiolítico

Kava-kava	23
------------------	--------------------

Piper methysticum G. Forst

Sedativo, hipnótico

Valeriana	25
------------------	--------------------

Valeriana officinalis L.

Antidepressivo

Erva-de-são-jão [27](#)

Hypericum perforatum L.

RESPIRATÓRIO

Expectorante, gripe e resfriado

Alho [30](#)

Allium sativum L.

Expectorante

Anis-estrelado [32](#)

Illicium verum Hook F.

Chambá [33](#)

ou trevo-cumaru

Justicia pectoralis Jacq.

Malva [35](#)

Malva sylvestris L.

Guaco [36](#)

Mikania glomerata Sprengel

Mikania laevigata Schultz Bip. Ex Baker

Poligala [38](#)

Polygala senega L.

Assa-peixe [39](#)

Vernonia polyanthes Less

Gengibre [40](#)

Zingiber officinalis Roscoe

Gripe e resfriado

Salgueiro [42](#)

Salix alba L.

SISTEMA IMUNOLÓGICO

Imunoestimulante

Equinácea [45](#)

Echinacea purpurea (L.) Moench

Echinacea angustifolia DC

Este protocolo de recomendações foi elaborado para sistematizar as informações sobre o uso racional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos para o enfrentamento do novo corona vírus SARS-CoV2 e da doença por ele causada (COVID-19) por parte do Comitê Temático de Produtos Naturais do Consórcio Acadêmico Brasileiro de Saúde Integrativa - CABSIn.



INTRODUÇÃO

ESTE DOCUMENTO visa fornecer instrumentos de intervenção para os profissionais de saúde da Atenção Primária à Saúde, de Média e Alta Complexidade e para os gestores, quanto à saúde mental e emocional, sintomas respiratórios e estímulo ao sistema imunológico de indivíduos acometidos ou não pelo corona vírus.

As plantas medicinais e fitoterápicos listados neste material foram selecionados dos seguintes documentos oficiais brasileiros: Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira, Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira – Primeiro Suplemento e Memento Fitoterápico da Farmacopeia Brasileira. Os Formulários oficializam as formulações e padronizam as preparações em todo o território nacional. O Memento visa orientar a prescrição de plantas medicinais e fitoterápicos, uma vez que as monografias possuem evidências científicas capazes de nortear a conduta terapêutica do profissional prescritor.

Desta forma, neste protocolo incluímos plantas medicinais e seus fitoterápicos com eficácia e segurança para o tratamento de doenças respiratórias (gripes e resfriados); ativação do sistema imunológico e as que auxiliam na melhora da saúde mental, três eixos que exigem a ação profissional nesse momento de pandemia.

As formas farmacêuticas apresentadas poderão ser manipuladas conforme orientações colhidas dos Formulários de Fitoterapia ou adquiridos como medicamentos industrializados.

Como obter as informações neste protocolo?

1. Procure nos quadros os dados referentes à Saúde Mental (quadro 1), Sistema Respiratório (quadro 2) e Sistema Imunológico (quadro 3) a indicação desejada.
 2. Identifique e selecione as plantas medicinais e/ou fitoterápicos que se enquadram na indicação desejada.
 3. Nas fichas das Plantas Medicinais e dos Fitoterápicos identifique as plantas medicinais, a forma farmacêutica e a posologia que melhor atende o caso, baseado nas informações farmacológicas e no perfil do usuário/paciente.
-

PLANTAS MEDICINAIS E FITOTERÁPICOS

Indicações de uso

Quadro 1: Plantas Medicinais e Fitoterápicos utilizados na Saúde Mental

Planta Medicinal/Fitoterápico		Saúde Mental			
Nomenclatura científica	Nomenclatura popular	Ansiolítico	Sedativo	Hipnótico Insônia	Anti-depressivo (leves a moderados)
<i>Melissa officinalis</i>	Melissa, erva- cidreira	X	X	X	
<i>Citrus aurantium</i>	Laranja-amarga	X	X		
<i>Cymbopogon citratus</i>	Capim-santo, capim-limão	X	X		
<i>Lippia alba</i>	Erva-cidreira-de-arbusto, lípia	X	X		
<i>Matricaria chamomila</i>	Camomila	X	X		
<i>Passiflora alata</i>	Maracujá, maracujá-doce	X	X		
<i>Passiflora edulis</i>	Maracujá, maracujá-azedo	X	X		
<i>Passiflora incarnata</i>	Maracujá	X	X		
<i>Piper methysticum*</i>	Kawa-kawa	X			
<i>Valeriana officinalis*</i>	Valeriana		X	X	
<i>Hypericum perforatum*</i>	Erva-de-são- joão, hipérico				X

* Fitoterápicos indicados somente sob prescrição médica

Quadro 2: Plantas Medicinais e Fitoterápicos para o Sistema Respiratório

Planta Medicinal/Fitoterápico		Sistema Respiratório	
Nomenclatura científica	Nomenclatura popular	Expectorante	Infecções das vias superiores
<i>Allium sativum</i>	Alho	X	X
<i>Illicium verum</i>	Anis-estrelado	X	
<i>Justicia pectoralis</i>	Chambá, trevo- cumaru	X	
<i>Malva sylvestris</i>	Malva	X	
<i>Mikania glomerata</i> <i>Mikania laevigata</i>	Guaco	X	
<i>Polygala senega</i>	Poligala	X	
<i>Vernonia polyanthes</i>	Assa-peixe	X	
<i>Zingiber officinale</i>	Gengibre	X	
<i>Salix alba</i>	Salgueiro		X

* Fitoterápico indicado somente sob prescrição médica

Quadro 3: Plantas Medicinais e Fitoterápicos utilizados no Sistema Imunológico

Planta Medicinal/Fitoterápico		Sistema Imunológico
Nomenclatura científica	Nomenclatura popular	Imunoestimulante
<i>Echinacea purpúrea</i> * <i>Echinacea angustifolia</i> *	Equinácea	X

* Fitoterápico indicado somente sob prescrição médica

Vias de administração, formas de preparo e precauções

Vias de administração

As preparações à base de plantas medicinais e fitoterápicos contidas nesse protocolo são administradas por via oral.

Formas de preparo de infusos e decoctos

Infuso	Para fazer o infuso, coloque em um recipiente limpo e higienizado a planta e verta água potável fervida em quantidade adequada sobre ela. Abafe pelo tempo determinado para cada planta medicinal.
Decocto	Para fazer o decocto, ferva a planta medicinal com quantidade adequada de água potável. O tempo de fervura depende de cada planta.

Precauções gerais no uso de plantas medicinais e fitoterápicos

Hipersensibilidade	Não usar em pessoas com hipersensibilidade aos componentes da formulação.
Gestantes, lactantes e crianças abaixo de 12 anos	O uso de plantas medicinais e fitoterápicos em gestantes, lactantes e crianças abaixo de 12 anos só deve ocorrer por orientação médica.
Tinturas	» Não usar em pessoas com hipersensibilidade aos componentes da fórmula. » Não usar em gestantes. » Não usar em lactantes. » Não usar em alcoolistas. » Não usar em diabéticos.
Xarope	Para pacientes diabéticos, prescreva os xaropes dietéticos (sem açúcar).

A close-up photograph of a citrus branch, likely from a lemon or orange tree. The branch is covered with vibrant green, glossy leaves and clusters of small, white, five-petaled flowers. The flowers have prominent yellow stamens and centers. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting a lush environment. The overall lighting is bright and natural, highlighting the textures of the leaves and petals.

Farmacologia e prescrição

Saúde mental





Melissa

ou erva-cidreira

Melissa officinalis L.

Parte utilizada: folhas

**Ansiolítico, sedativo
e hipnótico**

FARMACOLOGIA

Indicações terapêuticas

- » Ansiolítico
- » Sedativo leve

Contraindicações

- » Glaucoma
- » Hiperplasia benigna de próstata
- » Hipotireoidismo

Precauções de uso

- » Úlcera gastroduodenal
- » Síndrome do intestino irritável
- » Doença de Crohn
- » Hepatopatia
- » Epilepsia
- » Parkinson

Efeitos adversos

- » Não descrito na literatura consultada

Interações medicamentosas

- » Hexobarbital
- » Pentobarbital

⚙️ PRESCRIÇÃO

Fitoterápico isento de prescrição médica

Forma farmacêutica Forma de preparo	Idade	Posologia
Infuso (1-4g/150 mL de água fervente)	Acima de 12 anos	Tomar 150 mL, 10 a 15 min após o preparo, 2 a 3 vezes/dia
Tintura 20%	Acima de 12 anos	Tomar 2 a 6 mL, diluídos em 50 mL de água, 1 a 3 vezes/dia

⚙️ REFERÊNCIAS

Brasil. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira. Brasília: ANVISA, 2011, p. 126.

Brasil. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira. Brasília: ANVISA, 2018, 1a Edição: Vol. Primeiro Suplemento: p. 160.



Laranja-amarga

Citrus aurantium L.

Parte utilizada: flores secas

Ansiolítico e sedativo

⚙️ FARMACOLOGIA

Indicações terapêuticas

- » Ansiolítico
- » Sedativo leve

Contra indicação

- » Cardiopatas

Precauções de uso

- » Respeitar rigorosamente as doses recomendadas

Efeitos adversos

- » Não descrito na literatura consultada

Interações medicamentosas

- » Cafeína

⚙️ PRESCRIÇÃO

Fitoterápico isento de prescrição médica

Forma farmacêutica

Forma de preparo

Infuso (1-2g de flores secas /150 mL de água fervente)

Idade

Acima de 12 anos

Posologia

Tomar 150 a 300mL do infuso após 5 min do preparo, início da noite

⚙️ REFERÊNCIAS

Brasil. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira. Brasília: ANVISA, 2011, p. 126.

Williamson, E.; Driver, S.; Baxter, K. Interações de Stockley: Plantas medicinais e medicamentos fitoterápicos. Porto Alegre: Artmed, 2012, p. 440..



Capim-limão

ou capim-santo, capim- cidró,
capim-cidreira e cidreira.

Cymbopogon citratus (DC.) Stapf

Parte utilizada: folhas secas

Ansiolítico e sedativo

⚙ FARMACOLOGIA

Indicações terapêuticas

- » Ansiolítico
- » Sedativo leve

Contra indicação

- » Não descrito na literatura consultada

Precauções de uso

- » Medicamentos sedativos

Efeitos adversos

- » Não descrito na literatura consultada

Interações medicamentosas

- » Medicamentos sedativos

⚙ PRESCRIÇÃO

Fitoterápico isento de prescrição médica

Forma farmacêutica/ Forma de preparo

Idade

Posologia

Infuso (1-3g de folhas secas
/150 mL de água fervente)

Acima de
12 anos

Tomar 150 mL após 5 min
após o preparo, 2 a 3 vezes/dia

⚙ REFERÊNCIA

Brasil. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira. Brasília: ANVISA, 2011, p. 126.



Erva-cidreira de arbusto

ou lípia, chá- de-tabuleiro e
erva-cidreira-brasileira

Lippia alba Mill.

Parte utilizada: partes aéreas secas

Ansiolítico e sedativo

FARMACOLOGIA

Indicações terapêuticas	» Ansiolítico » Sedativo leve » Analgésico (tintura)
Contra indicação	» Hipotensos » Gastrite » Úlcera gastroduodenal
Precauções de uso	» Hipotensos
Efeitos adversos	» Irritação gástrica » Bradicardia » Hipotensão
Interações medicamentosas	» Medicamentos sedativos » Paracetamol

⚙️ PRESCRIÇÃO

Fitoterápico isento de prescrição médica

Forma farmacêutica/ Forma de preparo	Idade	Posologia
Infuso (1-3g de partes aéreas secas /150 mL de água fervente)	Crianças de três a sete anos	Tomar 35 mL, logo após o preparo, 3 a 4 vezes/dia
	Acima de sete a 12 anos	Tomar 75 mL, logo após o preparo, 3 a 4 vezes/dia
	Acima de 12 anos	Tomar 150 mL, logo após o preparo, 3 a 4 vezes/dia
	Acima de 70 anos	Tomar 75 mL, logo após o preparo, 3 a 4 vezes/dia
Tintura 10%	Acima de 12 anos	Tomar 3 a 6 mL, diluídos em 50 mL de água, 2 vezes/dia

⚙️ REFERÊNCIAS

Brasil. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira. Brasília: ANVISA, 2011, p. 126.

Brasil. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira. Brasília: ANVISA, 2018, 1a Edição: Vol. Primeiro Suplemento: p. 160.



Camomila

ou matricaria, maçanilha

Matricaria chamomila L.

Matricaria recutita L.

Parte utilizada: inflorescências

Ansiolítico e sedativo

⚙ FARMACOLOGIA

Indicações terapêuticas	» Ansiolítico Sedativo leve
Contraindicações	» Pacientes com alergia ou hipersensibilidade a camomila » Pacientes com hipersensibilidade a plantas de família Asteraceae » Gestante
Precauções de uso	» Não descrito na literatura consultada
Efeitos adversos	» Reações alérgicas » Dermatite de contato
Interações medicamentosas	» Varfarinas » Estatinas » Contraceptivos orais

⚙️ PRESCRIÇÃO

Fitoterápico isento de prescrição médica

Forma farmacêutica/ Forma de preparo	Idade	Posologia
Infuso (1-3g de folhas secas/ 150 mL de água fervente)	Acima de 12 anos	Tomar 150 mL, 5 a 10 min após o preparo, 3 a 4 vezes/dia
Extrato fluido	Crianças maiores de três até 12 anos	Tomar 0,6 a 2 mL, dose única
Extrato fluido	Acima de 12 anos	Tomar 1 a 4 mL, diluídos em 50 mL de água, 3 vezes/dia

⚙️ REFERÊNCIAS

Brasil. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira. Brasília: ANVISA, 2011, p. 126.

Brasil. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Memento Fitoterápico da Farmacopeia Brasileira. Brasília: ANVISA, 2016. - 1a Edição, p. 117.

Williamson, E.; Driver, S.; Baxter, K. Interações de Stockley: Plantas medicinais e medicamentos fitoterápicos. Porto Alegre: Artmed, 2012, p. 440.



Maracujá

ou maracujá-doce, maracujá-azedo

Passiflora alata Curtis

Passiflora edulis Sims

Passiflora incarnata L.

Parte utilizada: folhas secas

Ansiolítico e sedativo

⚙ FARMACOLOGIA

Indicações terapêuticas

- » Ansiolítico
- » Sedativo leve
- » Insônia leve

Contraindicações

- » Tratamento com sedativos e depressores do sistema nervoso central
- » Anti-histamínico
- » Não usar cronicamente

Precauções de uso

- » Paciente não deverá dirigir veículos ou operar máquinas

Efeitos adversos

- » Sonolência
- » Habilidade e atenção reduzida

Interações medicamentosas

- » Sedativos
- » Depressores do sistema nervoso central
- » Pentobarbital
- » Hexobarbital
- » Varfarina
- » Inibidores da MAO (isocarboxazida, fenelzina, tranilcipromina)

❁ PRESCRIÇÃO

Fitoterápico isento de prescrição médica

Forma farmacêutica/ Forma de preparo	Idade	Posologia
Infuso (3g de folhas secas /150 mL de água fervente)	Crianças de três a sete anos	Sob orientação médica
Infuso (3g de folhas secas /150 mL de água fervente)	Acima de 12 anos	Tomar 150 mL, 10 a 15 min após o preparo, 2 a 4 vezes/dia
Tintura 10% (<i>Passiflora alata</i>)	Acima de 12 anos	Tomar 1 a 3 mL, diluídos em 50 mL de água, 3 vezes/dia
Tintura 10% (<i>Passiflora edulis</i>)	Acima de 12 anos	Tomar 0,5 a 2 mL, diluídos em 50 mL de água, 3 vezes/dia
Tintura 20% (<i>Passiflora edulis</i>)	Acima de 12 anos	Tomar 2,5 a 5 mL, diluídos em 75 mL de água, 3 vezes/dia (ansiolítico)
Tintura 20% (<i>Passiflora edulis</i>)	Acima de 12 anos	Tomar 5 mL, diluídos em 75 mL de água, 1 hora antes de deitar-se (insônia leve)
Tintura 10% (<i>Passiflora incarnata</i>)	Acima de 12 anos	Tomar 2 mL, diluídos em 50 mL de água, 3 vezes/dia
Extrato fluido (<i>Passiflora incarnata</i>)	Acima de 12 anos	Tomar 0,5 a 1,0 mL, diluídos em 50 mL de água, 3 vezes/dia

❁ REFERÊNCIAS

Brasil. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira. Brasília: ANVISA, 2011, p. 126.

Brasil. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Memento Fitoterápico da Farmacopeia Brasileira. Brasília: ANVISA, 2016. - 1a Edição, p. 117.

Brasil. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira. Brasília: ANVISA, 2018, 1a Edição: Vol. Primeiro Suplemento: p. 160.

Williamson, E.; Driver, S.; Baxter, K. Interações de Stockley: Plantas medicinais e medicamentos fitoterápicos. Porto Alegre: Artmed, 2012, p. 440.



kava-kava

Piper methysticum G. Forst

Parte utilizada: rizoma seco

Ansiolítico

FARMACOLOGIA

Indicações terapêuticas

- » Ansiolítico
- » Sedativo leve

Contra indicação

- » Durante a gravidez
- » Durante a lactação
- » Pacientes com depressão endógena
- » Pacientes com afecções hepáticas
- » Pacientes que utilizam medicamentos que possam causar hepatotoxicidade (acetoaminofeno, inibidores da HMG-CoA redutase, isoniazida, metotrexato, entre outros)

Precauções de uso

- » Não deve ser utilizada por mais de 3 meses sem orientação médica

Efeitos adversos

- » Queixas gastrointestinais
- » Reações alérgicas cutâneas
- » Cefaleia
- » Tonturas Anorexia
- » Diarreia
- » Distúrbios visuais

Interações medicamentosas

- » Álcool
- » Barbitúricos
- » Psicofármacos
- » Prazolam
- » Cimetidina
- » Terazosina

🌿 PRESCRIÇÃO

Fitoterápico, somente sob prescrição médica

Forma farmacêutica/ Forma de preparo	Idade	Posologia
Cápsulas contendo 100 mg de extrato padronizado em cavalactonas a 30%	Acima de 12 anos	Tomar 1 cápsula, 3 vezes/dia
Comprimidos contendo 300 mg de extrato padronizado em cavalactonas a 30%	Acima de 12 anos	Tomar 1 comprimido, antes de deitar-se

🌿 REFERÊNCIAS

Brasil. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Memento Fitoterápico da Farmacopeia Brasileira. Brasília: ANVISA, 2016. - 1a Edição, p. 117.

D'Hippolito, J. Á. C.; Rocha, L.M.; da Silva, R.F. Fitoterapia Magistral. Um guia prático para a manipulação de fitoterápicos. Publicações ANFARMAG, 2005.



Valeriana

Valeriana officinalis L.

Parte utilizada: raiz

Sedativo, hipnótico

FARMACOLOGIA

Indicações terapêuticas

- » Ansiolítico
- » Sedativo leve
- » Distúrbios do sono associados à ansiedade
- » Insônia leve
- » Auxiliar no alívio da tensão nervosa

Contraindicações

- » Transtornos agudos do sono
- » Estresse mental agudo

Precauções de uso

- » Suspender o uso do fitoterápico duas semanas antes de cirurgias
- » Paciente não deverá dirigir veículos ou operar máquinas

Efeitos adversos

- » Náusea
- » Cólicas abdominais
- » Sonolência
- » Habilidade e atenção reduzida
- » Alergias de contato

Interações medicamentosas

- » Anestésicos
- » Barbitúricos
- » Benzodiazepínicos
- » Álcool

Obs.: Este fitoterápico apresenta início de ação gradual. Portanto, não é adequado para o tratamento de transtornos agudos do sono e de estresse mental. O efeito terapêutico ótimo só será obtido com o uso continuado durante duas a quatro semanas.

⚙️ PRESCRIÇÃO

Fitoterápico, somente sob prescrição médica

Forma farmacêutica/ Forma de preparo	Idade	Posologia (ansiedade)
Decocto (1-3g de folhas secas/150 mL de água fervente)	Acima de 12 anos	Tomar 150 mL, 5 a 10 min após o preparo, 1 a 3 vezes/dia
Cápsulas contendo de 200 a 400mg de extrato seco padronizado em 0,8 a 1% de ácido valerênico)	Acima de 12 anos	Tomar 1 cápsula antes de deitar-se (insônia leve)
Cápsulas contendo de 200mg de extrato seco padronizado em 0,8 a 1% de ácido valerênico)	Acima de 12 anos	Tomar 1 cápsula de 1 a 4 vezes ao dia (ansiolítico)
Alcoolatura	Acima de 12 anos	Tomar 2 a 5 mL, 1 a 3 vezes/dia
Tintura 20%	Acima de 12 anos	Tomar 1 a 3 mL, 1 a 3 vezes/dia
Tintura 20%	Acima de 12 anos	Tomar 1,5 mL, 3 vezes/dia (tensão nervosa)
Tintura 20%	Acima de 12 anos	Tomar 3 mL, 30 min antes de deitar-se (insônia leve)

Obs.: Sedativo leve (1-3 vezes/dia)

Distúrbios do sono, insônia leve (dose única antes de dormir mais uma dose no início da noite caso seja necessário)

⚙️ REFERÊNCIAS

Brasil. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Memento Fitoterápico da Farmacopeia Brasileira. Brasília: ANVISA, 2016. - 1a Edição, p. 117.

Brasil. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira. Brasília: ANVISA, 2018, 1a Edição: Vol. Primeiro Suplemento: p. 160.

Williamson, E.; Driver, S.; Baxter, K. Interações de Stockley: Plantas medicinais e medicamentos fitoterápicos. Porto Alegre: Artmed, 2012, p. 440.

D'Hippolito, J. Á. C.; Rocha, L.M.; da Silva, R.F. Fitoterapia Magistral. Um guia prático para a manipulação de fitoterápicos. Publicações ANFARMAG, 2005.



Erva-de-são-jão

Hypericum perforatum L.

Parte utilizada: planta inteira florida

Antidepressivo

⚙️ FARMACOLOGIA

Medicamento da categoria de risco C

Indicações terapêuticas	» Auxiliar nos sintomas de fadiga mental temporária » Depressão leve » Depressão moderada
Contraindicações	» Depressão grave » Crianças abaixo de seis anos » IMAO, até duas semanas após o término do tratamento
Precauções de uso	» Evitar exposição a raios UV » Início do efeito em até quatro semanas de tratamento
Efeitos adversos	» Irritação gastrointestinal (pode ser minimizado ao administrá-lo após as refeições) » Fadiga » Agitação » Fotosensibilização » Inibição da secreção de prolactina
Interações medicamentosas	» Ciclosporina » Anticoagulantes cumarínicos, anticoncepcionais orais » Teofilina » Digoxina » Indivanir » Inibidores de protease e transcriptase reversa » Tetraciclina » Clorpromazina » Antidepressivos

PRESCRIÇÃO

Fitoterápico, somente sob prescrição médica

Forma farmacêutica/ Forma de preparo	Idade	Posologia
Cápsula contendo 300 mg de extrato seco padronizado em 0,3% de hipericina	Acima de 12 anos	Tomar 1 cápsula, 3 vezes/dia
Comprimido contendo 300 mg de extrato seco padronizado em 0,3% de hipericina	Acima de 12 anos	Tomar 1 cápsula, 3 vezes/dia
Tintura 10%	Acima de 12 anos	Tomar 2 a 4 mL, 3 vezes/dia
Tintura 20%	Acima de 12 anos	Tomar 1 a 5 mL, 3 vezes/dia

REFERÊNCIAS

Brasil. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Memento Fitoterápico da Farmacopeia Brasileira. Brasília: ANVISA, 2016. - 1a Edição, p. 117.

Brasil. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira. Brasília: ANVISA, 2018, 1a Edição: Vol. Primeiro Suplemento: p. 160.

Williamson, E.; Driver, S.; Baxter, K. Interações de Stockley: Plantas medicinais e medicamentos fitoterápicos. Porto Alegre: Artmed, 2012, p. 440...

D'Hippolito, J. Á. C.; Rocha, L.M.; da Silva, R.F. Fitoterapia Magistral. Um guia prático para a manipulação de fitoterápicos. Publicações ANFARMAG, 2005.

Respiratório





Alho

Allium sativum L.

Parte utilizada: bulbos

Expectorante, gripe e resfriado

FARMACOLOGIA

Indicações terapêuticas

- » Sintomas da gripe
- » Sintomas do resfriado
- » Sintomas associados a infecções das vias aéreas superiores com presença de secreção
- » Bronquite crônica
- » Asma Expectorante

Contraindicações

- » Casos de hemorragia
- » Gastrite
- » Úlceras duodenais
- » Hipotensão arterial
- » Hipoglicemia

Precauções de uso

- » Pré-operatório (suspender o uso 10 dias antes)
- » Pós-operatório

Efeitos adversos

- » Desconforto gastrointestinal

Interações medicamentosas

- » Anticoagulantes
- » Anti-hipertensivos
- » Atorvastatina
- » Clorzoxazona
- » Dextrometorfano

⚙️ PRESCRIÇÃO

Fitoterápico isento de prescrição médica

Forma farmacêutica/ Forma de preparo	Idade	Posologia
Cápsula contendo 2 a 5 mg de óleo volátil	Acima de 12 anos	Tomar uma cápsula/dia
Alcoolatura	Acima de 12 anos	Tomar 1 a 2 mL diluído em 75 mL de água, 2 a 3 vezes/dia
Extrato fluido	Acima de 12 anos	Tomar 1 a 2 mL diluído em 75 mL de água, 2 a 3 vezes/dia
Tintura 20%	Acima de 12 anos	Tomar 50 a 100 gotas (2,5 a 5 mL) diluído em 75 mL de água, 2 a 3 vezes/dia

⚙️ REFERÊNCIAS

Brasil. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira. Brasília: ANVISA, 2011, p. 126.

Brasil. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Memento Fitoterápico da Farmacopeia Brasileira. Brasília: ANVISA, 2016. - 1a Edição, p. 117.

Brasil. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira. Brasília: ANVISA, 2018, 1a Edição: Vol. Primeiro Suplemento: p. 160.

Williamson, E.; Driver, S.; Baxter, K. Interações de Stockley: Plantas medicinais e medicamentos fitoterápicos. Porto Alegre: Artmed, 2012, p. 440.



Anis-estrelado

Illicium verum Hook F.

Parte utilizada: frutos secos

Expectorante

⚙️ FARMACOLOGIA

Indicações terapêuticas	» Expectorante
Contraindicações	» Não descrito na literatura consultada
Precauções de uso	» Não descrito na literatura consultada
Efeitos adversos	» Hipersensibilidade cutânea » Hipersensibilidade respiratória » Hipersensibilidade gastrointestinal
Interações medicamentosas	» Não descrito na literatura consultada

⚙️ PRESCRIÇÃO

Fitoterápico isento de prescrição médica

Forma farmacêutica/ Forma de preparo	Idade	Posologia
Infuso (3 g/150 mL de água fervente)	Acima de 12 anos	Tomar 150 mL, 10 min após o preparo, 3 a 4 vezes/dia

⚙️ REFERÊNCIA

Brasil. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira. Brasília: ANVISA, 2011, p. 126.



Chambá

ou trevo-cumaru

Justicia pectoralis Jacq.

Parte utilizada: parte aérea seca

Expectorante

FARMACOLOGIA

Indicações terapêuticas

» Expectorante

Contraindicações

» Não descrito na literatura consultada

Precauções de uso

» Pacientes com distúrbios de coagulação
» Anticoagulantes
» Analgésicos

Efeitos adversos

» Não descrito na literatura consultada

Interações medicamentosas

» Não descrito na literatura consultada

❁ PRESCRIÇÃO

Fitoterápico isento de prescrição médica

Forma farmacêutica/ Forma de preparo	Idade	Posologia
Infuso (5g partes aéreas secas/150 mL de água fervente)	Crianças de 3 a 7 anos	Tomar 35 mL, logo após o preparo, 2 a 3 vezes/dia
Infuso (5g partes aéreas secas/150 mL de água fervente)	Acima de 7 a 12 anos	Tomar 75 mL, logo após o preparo, 2 a 3 vezes/dia
Infuso (5g partes aéreas secas/150 mL de água fervente)	Acima de 12 anos	Tomar 150 mL, logo após o preparo, 2 a 3 vezes/dia
Infuso (5g partes aéreas secas/150 mL de água fervente)	Acima de 70 anos	Tomar 75 mL, logo após o preparo, 2 a 3 vezes/dia

❁ REFERÊNCIA

Brasil. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira. Brasília: ANVISA, 2011, p. 126.



Malva

Malva sylvestris L.

Parte utilizada: folhas e flores secas

Expectorante

FARMACOLOGIA

indicações terapêuticas	» Expectorante
Contraindicações	» Não descrito na literatura consultada
Precauções de uso	» Não descrito na literatura consultada
Efeitos adversos	» Reações alérgicas
Interações medicamentosas	» Não descrito na literatura consultada

PRESCRIÇÃO

Fitoterápico isento de prescrição médica

Forma farmacêutica/ Forma de preparo	Idade	Posologia
Infuso (2 g/150 mL de água fervente)	Acima de 12 anos	Tomar 150 mL, logo após o preparo, 4 vezes/dia

REFERÊNCIA

Brasil. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira. Brasília: ANVISA, 2011, p. 126.



Guaco

Mikania glomerata Sprengel

Mikania laevigata Schultz Bip. Ex Baker

Parte utilizada: folhas secas

Expectorante

FARMACOLOGIA

Indicações terapêuticas

- » Expectorante
- » Afecções respiratórias com tosse produtiva

Contraindicações

- » Não descrito na literatura consultada

Precauções de uso

- » Não descrito na literatura consultada

Efeitos adversos

- » Vômito e diarreia

Interações medicamentosas

- » Anti-inflamatórios não esteroidais

⚙️ PRESCRIÇÃO

Fitoterápico isento de prescrição médica

Forma farmacêutica/ Forma de preparo	Idade	Posologia
Infuso (3 g/150 mL de água fervente)	Acima de 12 anos	Tomar 150 mL, logo após o preparo, 2 vezes/dia
Tintura 10%	Acima de 12 anos	Tomar 1,0 a 3,0 mL, diluído em 50 mL de água, 3 vezes/dia
Tintura 20%	Acima de 12 anos	Tomar 2 a 7 mL, diluído em 75 mL de água, 3 vezes/dia
Xarope	Crianças de três a sete anos	Tomar 2,5 mL, 2 vezes/dia
Xarope	Acima de 7 a 12 anos	Tomar 2,5 mL, 3 vezes/dia
Xarope	Acima de 12 anos	Tomar 5 mL, 2 vezes/dia
Xarope dietético (sem açúcar)	Crianças de três a sete anos	Tomar 2,5 mL, 2 vezes/dia
Xarope dietético (sem açúcar)	Acima de 7 a 12 anos	Tomar 2,5 mL, 3 vezes/dia
Xarope dietético (sem açúcar)	Acima de 12 anos	Tomar 5 mL, 2 vezes/dia

⚙️ REFERÊNCIAS

Brasil. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira. Brasília: ANVISA, 2011, p. 126.

Brasil. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Formulário Nacional da Farmacopeia Brasileira. Brasília: ANVISA, 2012, 2ª Edição. Revisão 02 p.224.

Brasil. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira. Brasília: ANVISA, 2018, 1ª Edição: Vol. Primeiro Suplemento: p. 160.



Poligala

Polygala senega L.

Parte utilizada: raízes secas

Expectorante

FARMACOLOGIA

Indicações terapêuticas

» Expectorante

Contraindicações

» Não descrito na literatura consultada

Precauções de uso

» Não descrito na literatura consultada

Efeitos adversos

» Vômito
» Diarreia

Interações medicamentosas

» Não descrito na literatura consultada

PRESCRIÇÃO

Fitoterápico isento de prescrição médica

**Forma farmacêutica /
Forma de preparo**

Idade

Posologia

Infuso (4,5 g/150 mL
de água fervente)

Acima de
12 anos

Tomar 150 mL, logo após
o preparo, 2 a 3 vezes/dia

REFERÊNCIA

Brasil. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira. Brasília: ANVISA, 2011, p. 126.



Assa-peixe

Vernonia polyanthes Less

Parte utilizada: folhas secas

Expectorante

FARMACOLOGIA

Indicações terapêuticas	» Expectorante
Contraindicações	» Não descrito na literatura consultada
Precauções de uso	» Não descrito na literatura consultada
Efeitos adversos	» Não descrito na literatura consultada
Interações medicamentosas	» Não descrito na literatura consultada

PRESCRIÇÃO

Fitoterápico isento de prescrição médica

Forma farmacêutica/ Forma de preparo	Idade	Posologia
Infuso (3g/150mL de água fervente)	Acima de 12 anos	Tomar 150 mL, logo após o preparo, 3 vezes/dia

REFERÊNCIA

Brasil. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira. Brasília: ANVISA, 2011, p. 126.



Gengibre

Zingiber officinalis Roscoe

Parte utilizada: rizoma

Expectorante

⚙️ FARMACOLOGIA

Indicações terapêuticas

» Expectorante

Contraindicações

- » Litíase biliar /cálculos biliares
- » Irritação gástrica
- » Hipertensão arterial
- » Não usar em crianças

Precauções de uso

- » Pré-operatório (suspender o uso 10 dias antes)
- » Pós-operatório

Efeitos adversos

- » Dermatite de contato

Interações medicamentosas

- » Anticoagulantes

🌿 PRESCRIÇÃO

Fitoterápico isento de prescrição médica

Forma farmacêutica/ Forma de preparo	Idade	Posologia
Infuso (0,5 - 1 g/150 mL de água fervente)	Acima de 12 anos	Tomar 150 mL, 5 min após o preparo, 2 a 4 vezes/dia
Tintura 20%	Acima de 12 anos	Tomar 50 gotas (2,5 mL), diluído em 75 mL de água, 1 a 3 vezes/dia

🌿 REFERÊNCIAS

Brasil. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira. Brasília: ANVISA, 2011, p. 126.

Brasil. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Memento Fitoterápico da Farmacopeia Brasileira. Brasília: ANVISA, 2016. - 1a Edição, p. 117.

Brasil. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira. Brasília: ANVISA, 2018, 1a Edição: Vol. Primeiro Suplemento: p. 160.



Salgueiro

Salix alba

Parte utilizada: casca do caule seco

Gripe e resfriado

FARMACOLOGIA

Indicações terapêuticas

- » Anti-inflamatório
- » Antitérmico

Contraindicações

- » Distúrbios gastrintestinais
- » Pessoas com sensibilidade ao ácido acetilsalicílico
- » Histórico de angioedema, bronco espasmo, ou urticária crônica em resposta a salicilatos ou outros anti- inflamatórios não esteroidais
- » Pessoas com asma relacionada a salicilatos
- » Úlcera péptica ativa
- » Deficiências de glicose-6-fosfatase desidrogenase
- » Severa disfunção hepática ou renal
- » Problemas de coagulação

Precauções de uso

- » Tratamento não deve exceder quatro semanas

Efeitos adversos

- » Risco síndrome de Reye
- » Reações alérgicas
- » Sintomas gastrintestinais

Interações medicamentosas

- » Anticoagulantes
- » Antiácidos
- » Corticoides
- » Anti-inflamatórios não esteroidais

🔧 PRESCRIÇÃO

Fitoterápico isento de prescrição médica

Forma farmacêutica/ Forma de preparo	Idade	Posologia
Decocto (3g/150 mL de água, ferver por 5 min)	Acima de 12 anos	Tomar 150 mL do decocto, logo após o preparo, 2 a 3 vezes/dia
Cápsula (390 mg de extrato aquoso seco)	Acima de 18 anos	Tomar 1-2 cápsulas, 1 a 2 vezes/dia

🔧 REFERÊNCIAS

Brasil. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira. Brasília: ANVISA, 2011, p. 126.

Brasil. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira. Brasília: ANVISA, 2018, 1a Edição: Vol. Primeiro Suplemento: p. 160.

Sistema inmunológico





Equinácea

Echinacea purpurea (L.) Moench

Echinacea angustifolia DC

Parte utilizada: raiz

Imunoestimulante

⚙ FARMACOLOGIA

Indicações terapêuticas

- » Imunoestimulante
- » Sintomas do resfriado comum

Contraindicações

- » Doenças sistêmicas progressivas
- » Tuberculose
- » Infecção por HIV/AIDS
- » Afecções que alterem as células brancas
- » Colagenoses
- » Esclerose múltipla
- » Doenças autoimunes

Precauções de uso

- » Trombocitopenia imunomediada
- » Síndrome de Evans
- » Síndrome de Sjögren com disfunção tubular renal)

Efeitos adversos

- » Leucopenia (uso maior que 8 semanas)

Interações medicamentosas

- » Ciclosporina
- » Corticoides
- » Esteroides anabólicos
- » Amiodarona
- » Metotrexato
- » Cetoconazol

⚙️ PRESCRIÇÃO

Fitoterápico, somente sob prescrição médica Não usar por mais de 8 semanas sucessivas

Forma farmacêutica/ Forma de preparo	Idade	Posologia
Cápsula contendo sumo liofilizado de <i>Echinacea purpurea</i>	Acima de 12 anos	Tomar 1 cápsula, 2 a 3 vezes/dia
Cápsula contendo 250 mg de extrato seco de <i>Echinacea purpúrea</i> (equivalente a 10 a 30 mg de ácido chicórico por dia)	Acima de 12 anos	Tomar 1 cápsula, 1 a 3 vezes/dia
Comprimido contendo 30 mg de extrato seco de <i>Echinacea purpúrea</i> (equivalente a 200mg de droga vegetal)	Acima de 12 anos	Tomar 6 a 9 comprimidos/dia
Tintura 20% de <i>Echinacea angustifolia</i>	Acima de 12 anos	Tomar 1 a 2 mL diluídos em 50 mL de água, 2 a 3 vezes/dia
Tintura 20% de <i>Echinacea purpurea</i>	Acima de 12 anos	Tomar 3 mL diluídos em 50 mL de água, 2 a 3 vezes/dia

⚙️ REFERÊNCIAS

Brasil. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Memento Fitoterápico da Farmacopeia Brasileira. Brasília: ANVISA, 2016. - 1a Edição, p. 117.

Brasil. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira. Brasília: ANVISA, 2018, 1a Edição: Vol. Primeiro Suplemento: p. 160.

Williamson, E.; Driver, S.; Baxter, K. Interações de Stockley: Plantas medicinais e medicamentos fitoterápicos. Porto Alegre: Artmed, 2012, p. 440.

PÁGINA INTENSIONALMENTE DEIXADA EM BRANCO



CABSIN
CONSÓRCIO ACADÊMICO
BRASILEIRO DE
SAÚDE INTEGRATIVA

cabsin.org.br

ISBN 978-65-87710-07-5



9 786587 710075 >